

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-10,53, Углеводы-10,14	49-73
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	11-45
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-575,13, Белки-14,8, Жиры-27,79, Углеводы-62,56	193-47
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
80	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-58,01, Белки-0,78, Жиры-4,92, Углеводы-1,86	51-17
200	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 200 <small>картофель, филе куриное, капуста б/к, сметана 15%, морковь, лук репчатый, горошек зеленый.., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small>	Калорийность-127,89, Белки-5,14, Жиры-8,36, Углеводы-7,81	52-54
90	Биточек из свинины 90 <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-45
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-46
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-64
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-1 074,16, Белки-29,4, Жиры-47,95, Углеводы-125,77	292-53
			ИТОГО: 486-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО завтрак (12-17 лет)

10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	24-88
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	44-08
240/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 240/10	Калорийность-165,59, Белки-3,39, Жиры-11,13, Углеводы-12,79 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	56-28
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	28-38
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
39	Батон нарезной	Калорийность-102,18, Белки-2,93, Жиры-1,13, Углеводы-20,05	13-24

Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет) Калорийность-624,67, Белки-17,2, Жиры-29,86. Углеводы-67,78 **210-63**

ЦСО обед (12-17 лет)

110	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью	Калорийность-79,76, Белки-1,08, Жиры-6,77, Углеводы-2,56 помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	70-36
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99 картофель, филе куриное, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	57-86
110	Биточек из свинины 110	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	155-31
200	Макароны отварные 200	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41 макаронные изделия, масло сливочное, соль	29-29
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	22-45
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-46
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	7-64

Итого за ЦСО обед (12-17 лет) Калорийность-1 266,33, Белки-34,55, Жиры-58,67. Углеводы-144,2 **351-37**

ИТОГО: **562-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	63-96
	<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-147,75, Белки-5,51, Жиры-9,41, Углеводы-9,99	57-86
	<i>картофель, филе куриное, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
110	Биточек из свинины 110	Калорийность-445,04, Белки-14,56, Жиры-35,07, Углеводы-17,57	155-31
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
200	Макароны отварные 200	Калорийность-288,96, Белки-7,74, Жиры-6,69, Углеводы-49,41	29-29
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-45
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18,7	9-12
38	Хлеб столичный	Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	8-24
Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)		Калорийность-1 317,39, Белки-35,75, Жиры-58,3. Углеводы-155,03	390-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-146,65, Белки-2,69, Жиры-10,53, Углеводы-10,14	49-73
200	Чай с лимоном и сахаром 200 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	11-37
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-410,89, Белки-11,46, Жиры-17.05, Углеводы-50.9	148-00

Обед льготный

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17.33, Углеводы-91.75	213-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с зел. горошком, яблоком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	40-33
	<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	Салат из пекин. капусты со св. огурцом, зеленью	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-89
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
250/15/	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	55-37
10/2	<i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
60	Биточек из свинины 60	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	84-39
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
108/50	Голубцы с мясом и рисом в соусе смет.- томат. (свин.)	Калорийность-252,3, Белки-8,23, Жиры-19,2, Углеводы-11,32	98-37
	<i>капуста б/к, свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, масло растительное, томатная паста., масло сливочное</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
	<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
5	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-45
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
80	Слойка с ветчиной и сыром	Калорийность-343,75, Белки-10,36, Жиры-17,17, Углеводы-36,88	65-47
	<i>мука пшеничная, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		

100	Пирожок печеный с капустой и зел.луком 100 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с зел.луком, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое	Калорийность-278,15, Белки-6,88, Жиры-9,57, Углеводы-41,09	32-80
100	Пирожок печеный с яблоком 100 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-68
100	Пирожок печеный с рисом и яйцом 100 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое	Калорийность-268,41, Белки-7,3, Жиры-5,98, Углеводы-46,44	28-92
100	Плюшка с маком 100 мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	54-60
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осиенко Ирина Валентиновна

Действителен С 08.09.2025 по 08.09.2026